

习得性无助归因方式与学习倦怠的关系

徐爽, 张乾宁子, 吴锐

贵阳中医学院心理咨询中心/外语教学部, 贵州 550002

【文献标识码】 A

【中图分类号】 B 844.2 R 395.6 O 346.2[†]3

【文章编号】 1000-9817(2018)04-0612-03

【关键词】 学习障碍; 精神卫生; 无助状态, 学习; 学生

习得性无助(learned helplessness)是积极心理学的基础概念,是指因遭受反复的失败和挫折习得的一种对现实的无望和消极的心理状态。习得性无助的归因理论认为个体将积极或者消极事件归因于内部、稳定、普遍的因素还是外部、不稳定、具体的因素决定着个体的动机、认知和情绪水平^[1]。因此,习得性无助的归因理论并不是简单的用内控或外控的标准评价个体的归因风格,而是从内部/外部,稳定/不稳定、具体/普遍 3 个方面对个体的归因风格进行测量^[2]。

学习倦怠是指学生对学习没有兴趣或缺乏动力却又不得不为之时,会感到厌倦、疲乏、沮丧和挫折,从而产生一系列不适当的逃避学习行为。已有的研究认为学习倦怠影响因素主要有心理压力、自我效能感、专业兴趣、时间管理、人格、心理资本、应对方式和学业情绪等^[3-11]。本研究依据习得性无助归因理论,着重研究学习倦怠的成因,以此提出有针对性的预防和干预措施。

1 对象与方法

1.1 对象 于 2017 年 3—6 月,采用分层整群抽样法在贵州省 4 所高校(贵州大学、贵阳中医学院、铜仁学院、贵州医科大学)抽取本科学生作为研究对象,共发放问卷 700 份,收回问卷 650 份,有效问卷 621 份,其中男生 147 名,女生 474 名;大一学生 321 名,大二学生 181 名,大三学生 119 名;医科学生 390 名,文科学生 105 名,理工科学生 126 名。本调查充分尊重被试知情权,对研究目的、内容进行了详细解释。

【基金项目】 贵州省教育厅人文社科项目(2017zc157);贵阳中医学院科研项目[2017]109。

【作者简介】 徐爽(1977-),女,江西省人,硕士,教授,主要研究方向为大学生心理健康和积极心理学。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2018.04.039

1.2 方法

1.2.1 大学生学习倦怠量表(Learning Burnout Scale of Undergraduates, LBUS) 采用连榕等^[3]于 2005 年编制的大学生学习倦怠量表,该量表包括 3 个分量表(情绪低落 8 题、行为不当 6 题和成就感低 6 题),共 20 个题目,采用 1~5 分的李克特 5 点计分法,学生得分越高,学习倦怠情况越严重。该量表自发表以来一直为国内学者广泛使用,已经成为调查国内大学生学习倦怠的权威工具。本研究中,总量表的 Cronbach α 系数为 0.806,3 个分量表的 Cronbach α 系数分别为 0.751, 0.672, 0.653。

1.2.2 归因风格问卷 采用的多维—多项归因量表(Multidimensional Multiattributonal Causality Scale, MMCS),主要用于测量大学生学业成就和人际关系 2 个方面的归因倾向^[12]。量表共 24 题,测量能力、努力、情景和运气等 4 个影响归因的因子。每个因子用 6 道题测量,其中 3 题是成功归因,另外 3 题是失败归因;能力和努力可测量内部归因,运气和情景测量外部归因;能力和情景测量稳定归因,努力和运气测量不稳定归因。量表采用 0~4 分的 5 级计分方式,总分范围在 0~96 分之间。本研究中,总量表的 Cronbach α 系数为 0.775,4 个分量表的 Cronbach α 系数分别为 0.528, 0.638, 0.606, 0.661。

另外,本研究按照习得性无助归因理论,将归因方式细分为对成功(对积极事件的归因)和失败的归因(对消极事件的归因)^[2]。因此,MMCS 量表中的学业成就量表,除了测量能力、努力、运气和情景 4 个要素外,更进一步区分被试对学业成功和失败的归因,在此基础上得到学业成败的具体情况,以归因控制源和归因稳定性为基础进行不同组合的复合归因方式的评价标准,分别测量学业成功和学业失败内部归因(能力和努力)、外部归因(运气和情景)、稳定归因(能力和情景)、不稳定归因(努力和运气)、内部稳定归因(能力、努力和情景)、内部不稳定归因(能力、努力和运气)、外部稳定归因(情景、运气和能力)、外部不稳定归因(情景、运气和努力)。

1.3 统计学处理 采用 SPSS 19.0 软件进行数据分析。使用描述性统计分析学业成败归因方式与学习倦怠的状况,使用相关分析探讨学业成败归因方式与学习倦怠之间的相关关系,再用多元回归分析进一步

探讨习得性无助成败归因方式对学习倦怠的预测作用,以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 大学生学业成败归因与学习倦怠得分 大学生 LBUS 得分为 (2.99 ± 0.46) 分;情绪低落为 (2.88 ± 0.63) 分,行为不当为 (3.20 ± 0.63) 分,成就感低为 (2.90 ± 0.58) 分。见表 1。

表 1 大学生学业成败归因各因子得分($\bar{x} \pm s, n = 621$)

| 归因方式 | 能力 | 努力 | 情景 | 运气 | 内部归因 | 外部归因 | 稳定归因 | 不稳定归因 | 内部 稳定归因 | 内部 不稳定归因 | 外部 稳定归因 | 外部 不稳定归因 |
|------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 成功 | 7.36±2.01 | 8.41±1.97 | 5.39±2.12 | 6.48±2.04 | 15.77±3.47 | 11.86±3.58 | 12.74±2.95 | 14.90±2.99 | 21.15±4.13 | 22.26±4.23 | 19.23±4.20 | 20.27±4.21 |
| 失败 | 5.59±2.23 | 8.05±2.12 | 5.50±2.15 | 4.49±2.17 | 13.64±3.36 | 9.99±3.75 | 11.08±3.40 | 12.54±2.96 | 19.13±4.23 | 18.13±4.28 | 15.57±4.87 | 18.04±4.26 |

表 2 大学生学业成败归因与学习倦怠总分的相关系数(r 值, $n = 621$)

| 归因方式 | 内部归因 | 外部归因 | 稳定归因 | 不稳定归因 | 内部稳定归因 | 内部不稳定归因 | 外部稳定归因 | 外部不稳定归因 |
|------|----------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|
| 成功 | -0.283** | 0.305** | 0.016 | 0.019 | -0.105** | -0.108** | 0.138** | 0.146** |
| 失败 | 0.153** | 0.267** | 0.282** | 0.188** | 0.250** | 0.227** | 0.291** | 0.258** |

注: ** $P < 0.01$ 。

2.3 习得性无助归因对学习倦怠的回归分析 为突出习得性无助主要归因因素,根据相关分析结果,只选择与学习倦怠相关最高的成功外部归因和失败外部稳定归因为自变量,学习倦怠总分为因变量,建立多元回归模型发现,学业成败的归因方式和学习倦怠之间存在线性关系($R^2 = 0.115, \Delta R^2 = 0.112, F = 40.236, P = 0.000$)。见表 3。

表 3 大学生习得性无助归因对学习倦怠的回归分析($n = 621$)

| 常数与自变量 | B 值 | 标准误 | 标准化 系数 | t 值 | P 值 |
|----------|-------|-------|-----------|--------|-------|
| 常数 | 2.409 | 0.067 | - | 35.739 | 0.000 |
| 成功外部归因 | 0.027 | 0.006 | 0.209 | 4.619 | 0.000 |
| 失败外部稳定归因 | 0.017 | 0.004 | 0.177 | 3.910 | 0.000 |

3 讨论

在能力、努力、情景和运气 4 个单项因素中,不论是对成功还是失败的归因,努力都是分值最高的^[13],学业成功归因与学习倦怠的相关关系中,内部归因与倦怠总分均呈负相关,其中内部归因与倦怠的负相关最高,外部归因与倦怠的正相关最高。表明在学生取得学业成功时,越是将成功归因为自身的努力和努力,在学习过程中就越不容易发生倦怠,形成良性循环。如果将成功归因为情景和运气 2 个外在的完全不可控的原因,会减小对成功的期待,放弃努力,产生倦怠。但也有研究表明,正性事件内外维度与负性情绪均呈负相关^[14]。

学业失败归因因素与学习倦怠的相关关系中,各项外部归因均与倦怠总分相关,外部稳定归因方式与倦怠的正相关最高。习得性无助归因理论认为,归因

2.2 学业成败归因与学习倦怠的相关关系 学业成功情况下所有内部归因均与倦怠呈负相关,其中将成功归因为内部因素的情况与学习倦怠负相关最为显著。归因稳定与不稳定因素与倦怠的相关均无统计学意义,所有外部归因均与倦怠呈正相关。学业失败时,不论是归因的控制点因素,还是稳定因素均与倦怠呈正相关,其中将失败归因为外部稳定因素情况与学习倦怠的相关性最显著。见表 2。

的稳定与否是习得性无助感的一个重要考虑,如果将失败归因为不稳定的因素,那么个体只是暂时体验无助感;如果归因为稳定的因素,无助感就会长期存在^[2]。将积极事件归因为外部因素,消极事件归因为稳定因素就有习得性无助归因风格的倾向,即悲观的解释风格^[15]。Weiner^[16]提出,个体在对某一事件进行归因时,不仅与控制源(内外性)有关,还与归因的稳定性有关。对于事件的归因还要考虑事件本身的性质,即是成功的积极事件还是失败的消极事件,依据事件性质、控制源和稳定性的不同,所引起的个体期望和情绪就会不同,带来不同的行为动机,最终导致不同的行为和结果。所以,当学生遭遇学业失败时,如果将其归因为能力、情景和运气,就容易发生倦怠;如果归因为努力可控性强的内部因素时,则更能激励学生继续努力,减少倦怠的发生。

根据习得性无助归因理论,参照相关分析的结果,选取学业成功中的外部归因和学业失败中的外部稳定归因 2 个相关的因素作为自变量,多元回归分析结果表明,学业成败的归因方式和学习倦怠之间存在线性关系,学业成败的归因方式可以预测学习倦怠的情况。提示当学生将学业成功归因于情景和运气,而学业失败归因于能力、情景和运气时可以很好地预测出现学习倦怠的情况。国外有相似的研究用回归分析的方法证明内部、稳定、普遍的归因方式可以预测较好的学习表现,对消极事件的普遍归因与不良学业表现有相关性^[17]。

有研究表明,倦怠会引起情绪方面的不安定,还能够预测消极的心理状况^[18]。因此,有必要在学生日常学习和授课时对学生学业成败的归因方式进行适

当的、有针对性地训练和引导,特别是当学生遭遇失败和挫折时,帮助学生科学分析失败的内外因素,鼓励学生用积极的心态面对学业的成败,远离习得性无助,尽早预防学习倦怠的产生,可以有效减少消极心理状况的出现,助力学生的学业成就和心理健康。

4 参考文献

- [1] ABRAMSON L Y, SELIQMAN M E P, TEASDALE J D. Learned helplessness in humans: critique and reformulation[J]. J Abn Psychol, 1978, 87(1): 49-74.
- [2] CHRISTOPHER P, ROBERT S V. Explanatory style, expectations, and depressive symptoms[J]. Person Ind Diff, 2001, 31(7): 1217-1223.
- [3] 连榕, 杨丽娟, 吴兰花. 大学生的专业承诺、学业倦怠的关系与量表编制[J]. 心理学报, 2005, 37(5): 632-636.
- [4] 庞爱莲, 刘天牧. 大学生心理幸福感的中介作用[J]. 黑龙江高教研究, 2015, 252(4): 139-142.
- [5] 王小新, 苗晶磊. 大学生学业自我效能感、自尊与学习倦怠关系研究[J]. 东北师大学报(哲学社会科学版), 2012, 62(2): 192-196
- [6] 吕斯欣, 李丽霞, 柯斌斌, 等. 广州某高校大学生学习倦怠及其影响因素 Logistic 回归分析[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(1): 120-123
- [7] 赵维燕, 侯日霞, 吉峰. 大学生时间管理倾向与学习倦怠的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(8): 1246-1248
- [8] 姜珊, 张凯, 赵文玉, 等. 大学生学习倦怠现状与人格特征的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(9): 1411-1413
- [9] 杨康妮. 大学生心理资本、学业支持感知与学业倦怠关系研究[D]. 北京: 北京林业大学, 2013.
- [10] 尹子臣, 胡韬. 西部大学生学习倦怠状况及影响因素分析[J]. 新疆师范大学学报(哲学社会科学版), 2014, 35(5): 105-109.
- [11] 高明. 学业成绩不良高职生的大学适应、学业情绪及学习倦怠对照研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(4): 699-701.
- [12] RICHARD J H, SELINA A. Psychometric properties of the multidimensional-multiattribitional causality scale[J]. Educat Psychol Meas, 2002, 62(5): 802-817.
- [13] 曹科岩. 大学生归因方式与心理弹性的关系研究[J]. 教育探索, 2013, 265(7): 136-138.
- [14] 祁珍华, 陈璠, 江虹, 等. 大学生的归因方式及灵活性与健康[J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26(4): 310-314.
- [15] 马丁·塞里格曼. 活出最乐观的自己[M]. 沈阳: 万卷出版公司, 2013: 40-52.
- [16] WEINER B. An attributional theory of achievement motivation and emotion[J]. Psychol Rev, 1985, 92(4): 548-573.
- [17] DIANE M H. Revisiting the relationship between attributional style and academic performance[J]. J Appl Soc Psychol, 2016, 46(3): 192-200.
- [18] 钱康杰, 尹可丽, 张丽蓉. 学习倦怠对大学生积极与消极心理状况的预测作用[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(3): 236-240.

收稿日期: 2017-11-31; 修回日期: 2017-12-28

华侨留守儿童积极心理品质在孤独感与前瞻适应间的作用

谭钧文, 李航

丽水学院教师教育学院心理科学研究所, 浙江 323000

【文献标识码】 A

【中图分类号】 B 844.1 R 195.1

【文章编号】 1000-9817(2018)04-0614-03

【关键词】 孤独; 精神卫生; 儿童

华侨留守儿童主要分布在我国浙江、福建、广东等沿海地区, 该群体相对特殊, 而且数量庞大并逐年增加, 其父母一方或双方长居国外, 与其他留守儿童相比, 虽有相对优越的经济条件, 但缺少家庭教育资源, 更缺乏与父母的心理互动^[1]。孤独感是他们报告最多的内在情绪体验^[2]。以往研究认为, 留守经历对

他们产生的负面影响是长期处于弥漫性的、消极的心理状态可能会导致适应不良^[3]。然而, 一定程度的孤独体验可能对青少年的成长有积极作用。此外, 适应也不应该只是被动的, 尤其是有负性成长经历的留守儿童, 如果缺乏面向未来的积极适应观, 将对其成长产生更加不利的影晌^[4]。研究发现, 心理弹性、安全感、自尊、心理控制等积极的心理因素对留守儿童的适应产生积极影响^[5-6]。本研究探索华侨留守儿童孤独感与积极心理品质、前瞻适应的关系, 为促进华侨留守儿童心理健康提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象 于 2016 年 10—11 月, 在浙南地区青田县、莲都区调查了 4 所侨乡小学 485 名三至五年级华侨留守儿童。由 2 名心理学博士带领 2 名本科生, 在征得学校、监护人及学生本人的同意下, 发放问卷和知情同意书。以年级为单位集体施测, 共发放问卷

【基金项目】 浙江省社科联研究课题(2016N08M); 浙江省哲学社会科学规划课题(17NDJC101YB)。

【作者简介】 谭钧文(1981-), 男, 重庆石柱人, 博士, 讲师, 主要研究方向为发展心理学、情绪心理学。

【通讯作者】 李航, E-mail: 1254521@qq.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2018.04.040